

અંક : ૦૧

જુલાઈ ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

ૐ નમો નારાયણ



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧
અંક : ૦૧
જુલાઈ ૨૦૨૨
તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
E-mail
dashnamcircular@gmail.com
પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833
ડિઝાઇન
જી.પ૦લીકેન્સ
સુરત.
પ્રાપ્તિ સ્થાન
Follow us on  **Telegram**
<https://t.me/dashnamcircular>

તંત્રીલેખ...

સ્નેહીશ્રી,

સર્વે જ્ઞાતિજનો તથા વાચક મિત્રો.

ૐ નમો નારાયણ.

આપ સર્વેની સમક્ષ “દશનામ સરક્યુલર”

ઈ-મેગેઝીનનો પ્રથમ અંક પ્રગટ કરતા હર્ષની લાગણી અનુભવી રહ્યો છું. આ સંકલિત કરેલી માહિતી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો મારો નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થશે. મને આશા છે કે આ અંકમાં આપેલી માહિતી આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. આપની પાસે પણ સ્વચ્છિત લેખો લખેલા હોય અથવા તો સમાજને લગતી કોઈ ઉપયોગી માહિતી હોય અને આપ “દશનામ સરક્યુલર”ના માધ્યમ દ્વારા સમાજની દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવા માંગતા હોય તો આપ અમારા ઈમેલ પર મોકલી શકો છો. સાથે આપનો એક ફોટો અને નામ, મોબાઈલ નંબર, ગામનું નામ લખીને જરૂરથી મોકલવો જેથી આપના લેખની સાથે આપનો ફોટો અને નામ લખી શકાય. આપની મોકલાવેલ માહિતી યોગ્ય હશે તો જરૂરથી દશનામ સરક્યુલર અંકમાં સામેલ કરવામાં આવશે અને આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય પણ જરૂર મને મોકલજો. આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ.

ૐ નમો નારાયણ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા...

- 1... તંત્રીલેખ...
- 4... પ્રાર્થનાનું મહત્વ...
- 6... શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ સુરત દ્વારા
સારસ્વત સન્માન સમારોહ-૨૦૨૨ સફળતા પૂર્વક સંપન્ન
- 9... દીકરી વહાલનો દરિયો...
- 11... શિક્ષણમાં સફળતાના પાંચ તત્વો...
- 13... તમે તમારા કર્મચારીઓનું દર્પણ છો...
- 14... બચત ક્ષમતા વધારવાના ઉપાયો...
- 16... બેસ્ટ રેન્જના ઈ-સ્કૂટર...
- 18... પાણી...
- 21... રેલમાતા અને પ્રાણીઓની કથા...
- 22... હાસ્ય કલિકાઓ....
- 23... હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ માટે ફાયદાકારક ખદામ...
- 23... ચિત્રસંદેશ...



પ્રાર્થનાનું મહત્ત્વ...

સર્વે અગ્ર સુખિનઃ સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિત્ દુઃખમ્ આપ્નુયાત્ ॥

કેશવપુરી એચ. ગોસ્વામી

લાલપુર



ખરેખર પ્રાર્થના મનુષ્ય જીવનનો ધ્રુવ તારો છે. દરરોજ ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવાથી અંતઃકરણ પવિત્ર બને છે. કાકા સાહેબ કાલેલકરે લખ્યું છે કે, “પ્રાર્થના એ હૃદયનું સ્નાન છે.” જેમ સ્નાનથી આપણું શરીર સ્વચ્છ અને પ્રકૃષ્ટિત થાય છે તેમ પ્રાર્થનાથી મન પવિત્ર અને પ્રસન્ન થાય છે. માટે નિયમિત પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

ભગવાનની સામે બે હાથ જોડીને કંઈક માંગણી કરવી એટલે પ્રાર્થના, પરંતુ વાસ્તવમાં પ્રાર્થનાનો અર્થ વિશાળ છે. પ્રાર્થના એટલે નમ્ર વિનંતી. વ્યક્તિ સૌપ્રથમ તેનો “અહમ્” છોડી “નમ્રતા” પેદા કરે, ત્યારે જ પ્રાર્થના થઈ શકે. પછી તે અન્ય વ્યક્તિ સામે હોય કે પરમાત્મા સામે. પ્રાર્થના માફી આપે છે. સારા અથવા વધારે સારા બનવાની તક આપે છે. પ્રાર્થના કરનાર

પોતાના દોષ જોઈ શકે છે અને તેમને દૂર કરી શકે છે. પ્રાર્થના દ્વારા સર્વ પ્રકારની મદદ મળે છે. જો તે પ્રાર્થના ચોગ્ય હોય તો પ્રભુ હંમેશા પ્રસન્ન પણ રહે છે.

આતો પ્રત્યક્ષ ફાયદાઓની વાત થઈ. તદ્ઉપરાંત એકચિત્તથી પ્રાર્થના કરવાથી ધ્યાન કેળવાય છે. જીવનના સંકટો સામે ઝઝમૂમવા આત્મબળ મળે છે. મન શાંત બને છે. બિનજરૂરી ચિંતા, ડર અને ઊંચાટ દૂર થવાથી તંદરસ્તી અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ વાત આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ માનતા થયા છે. તેથી જ આપણાં પુરાણોની પ્રાર્થના દ્વારા બિમારી દૂર કરવાની રીત અન્ય દેશોમાં પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. પ્રાર્થનાથી પ્રભુની નજીક જવાય છે. એવા અનેક દાખલાઓ આપણા ભવ્ય ઇતિહાસમાં છે જ. દા.ત. નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ.... હૃદયથી ઈશ્વરને સમર્પિત થયેલા ભક્તોની પ્રાર્થના કદી નિષ્ફળ જતી નથી. ઘન કે કીર્તિ-ચશ માટે પ્રાર્થના કરવી એ પ્રાર્થનાની વિરાટ શક્તિનું અપમાન કરવા બરાબર છે. પ્રભુની પ્રાર્થના જો સમૂહમાં કરવામાં આવે તો ખૂબજ અસરકારક બને છે, સમૂહ

પ્રાર્થનાથી આસપાસનું વાતાવરણ પ્રકૃતિલત બને છે. શાળાઓમાં યોજાતી સમૂહ પ્રાર્થનાનો ઉદ્દેશ વિદ્યાર્થીઓને પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડવાનો હોય છે. પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રાર્થના નિષ્કામ હોવી જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો “પ્રાર્થના માંગણી નથી, આત્માની ઝંખના છે. પ્રાર્થના ડોશીમાનું નવરાશની ક્ષણોનું મનોરંજન નથી. પ્રાર્થના અંતરનું જોડાણ છે. પ્રાર્થના તો આત્માનો ખોરાક છે. પશ્ચાતાપનું એક ચિહ્ન છે. આપણી અંદરની ગંદકીને આપણે બહાર જ ફેંકીએ ત્યાં સુધી પ્રાર્થના કરવાનો અધિકાર આપણને પ્રાપ્ત થતો નથી. પ્રાર્થના કરનાર પ્રભુની કૃપાથી તરબોળ બને છે. પ્રાર્થના આત્માની પરમ આવશ્યકતા છે. પ્રત્યેક ક્ષણે કરેલું પ્રભુ સ્મરણ પરમેશ્વરની નિકટ લઈ જાય છે.

પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રાર્થના નિષ્કામ હોવી જોઈએ. પ્રાર્થનામાં ભૌતિક સુખો નહિ પણ મનની શાંતિ અને સંતોષ તથા સર્વ કલ્યાણની ભાવના હોવી જોઈએ. કારણ કે બધા સુખોની સામે જો સંતોષ નહિ હોય તો મનુષ્ય પોતાની જાતને દુઃખી જ સમજશે.

હાર્દિક શુભેચ્છા

દશનામ સરકયુલર ઈ-મેગેઝિનના

પ્રથમ અંક પ્રસિદ્ધ થવા બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.



એડવોકેટ

સી. એસ. ગોસ્વામી

(જામજોદાપુર)



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ, સુરત દ્વારા સમાજની એકતાનું સ્વરૂપ સારસ્વત સન્માન સમારોહ - ૨૦૨૨ સફળતાપૂર્વક યોજાયો...

ભરતપુરી એસ. ગોસ્વામી
સુરત



ૐ નમો નારાયણ.

સુરત મુકામે શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ, સુરત દ્વારા ખૂબ જ દર્શનીય સાથે આત્મીયભર્યા સારસ્વત સન્માન સમારોહ-૨૦૨૨ ઉજવાયો.

કોરોનાની મહામારી વચ્ચે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે જાહેર મેળાવડા બંધ થઈ ગયા હતાં. લગભગ બધા જ પ્રસંગો ટુંકમાં પતાવવા પડતા હતા, જેમાં જાહેર પ્રસંગ કરવો શક્ય ન હતો. કારણ કે સમાજનો જાહેર પ્રસંગ તમે કરો

ત્યારે કેટલી સંખ્યા થાય તેનું નક્કી રહે નહીં અને સરકારશ્રીના કાયદાનું, નિયંત્રણનું પાલન કરવું પડે. માટે આપણે છેલ્લા ૨ વર્ષથી સારસ્વત સન્માન સમારોહ કર્યો ન હતો.

ભોળાનાથ દાદાની દયાથી આ વર્ષે અવસર મળ્યો. જેનો લાભ લેવા મંડળે બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા સારસ્વત સન્માન સમારોહ યોજાયો. સાથોસાથ મંડળના વ્યક્તિ એકબીજાને મળીને આનંદ પામે તે હેતુથી સ્નેહ ભોજનનું આયોજન કર્યું અને સૌથી વિશેષ તો સમાજને ઉન્નતિની દિશામાં લઈ જવા માટે જેણે



કપરાકાળમાં દાન જમા કરાવીને કૈલાસ-વાટીકા, લસકાણાના ડેવલોપીંગનું કામ પૂર્ણ કરાવ્યું એવા સમાજના શ્રેષ્ઠી, એક અર્થમાં સમાજના ભામાશા એવા આપણાં જ સમાજના ટ્રસ્ટીઓનું સન્માન પણ કરવામાં આવ્યું. આ ત્રિવેણી સંગમ જેવો કાર્યક્રમ ખરેખર ૧૦૦% સફળ રહ્યો જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી.

જો વિગતવાર માહિતી આપું તો મંડળને સમાજના ભણતા બધાજ સભ્યોના બાળકોને નોટબુક આપી. જેઓને માહિતી મોડી મળી અને નોટબુક લેવા આવ્યાં તે સૌને પણ નોટબુકો આપી. તેમાંથી ઘોરણ પ્રમાણે પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય આવેલ વિદ્યાર્થીને આ પ્રસંગમાં સ્ટેજ ઉપર શિલ્ડ સાથે ઇનામ આપીને સન્માનિત કર્યા હતા અને મંડળે સૌથી વિશેષતો એવું કાર્ય કર્યું જેની નોંધ સુરતમાં આવેલા બહારગામના મહેમાનશ્રીઓમાંથી લેવાઈ કે, દાતાશ્રીઓના સ્ટેજ જેવું જ બાળકોનું સ્ટેજ બનાવ્યું અને બાળકોને

સમગ્ર સમાજ જોઈ શકે, આ જ સમાજનાં તેજસ્વી તારલા છે. આ સુંદર આયોજન છે. આવું મેં કયાંય જોયું નથી.

ત્યારબાદ નવા બનનાર ટ્રસ્ટીશ્રીઓનું સન્માન અને જેઓએ દાન આપી દીધું તેવા ટ્રસ્ટીઓનું સન્માન, ખરેખર આ દ્રશ્ય અદ્ભૂત હતું. આવા દાતાશ્રીઓના દાનથી મઢીપર્પઝવાળી આપણી કૈલાસવાટીકા-લસકાણા, સુરતની જગ્યા ખરેખર અદ્ભૂત લાગતી હતી. અંદાજીત ૪૦ લાખનો ખર્ચ થઈ ચૂક્યો છે અને હજુ તો ઘણાં નવા આયોજન માટે પૈસાની જરૂર છે. સમાજ એક થઈને ખૂબજ મોટો ફાળો આપશે જે કાર્યકરોને આશા નહીં પણ વિશ્વાસ છે.

સુંદર મજાની વાનગી સાથે ભોજન લેતા જ્ઞાતિજનોનો આનંદ કાંઈક અલગ હતો. મોઢામાં એક જ વાત હતી જમવાનું સ્ટેજ પ્રોગ્રામને લીધે મોડું થયું, પણ બે વર્ષની કરાશ નીકળી ગઈ અને જુઓ તો ખરા જમવાના



સ્વાદમાં કાંઈ જ ઘટે નહીં. આનો સ્વાદ એટલે સ્વાદ છે, મજા આવી, આતું હરહંમેશ થયા કરે.

આમ, સમગ્ર કાર્યક્રમમાં ફક્ત અને ફક્ત સમાજની એકતાનાં દર્શન થયા કરતા હતા. દાનવીર દાન આપે અને મહેનતું કાર્યકરો મહેનત કરીને પ્રોગ્રામને સફળ બનાવે અને સમાજના વ્યક્તિઓ તેમનો ઉત્સાહ વધારે. ખરેખર, આ એક અનોખો આનંદ હતો.

મારા વ્યક્તિગત મત મુજબ આપણે

સૌ વ્યક્તિએ જયારે સમય મળે ત્યારે અથવા તમારા કામની વ્યસ્તતામાંથી થોડો સમય કાઢીને **કૈલાસધામ આશ્રમ-છાપરાભાડા**, સુરત, તથા **કૈલાસવાટીકા-લસકાણા**, સુરત ની મુલાકાત અચૂક લેવી જોઈએ અને સમાજની એકતાના દર્શન કરવા જોઈએ અને સમાજ માટે કાર્ય કરતા કાર્યકરોને વધાવી તેમના ઉત્સાહને વધારવો જોઈએ.

જય ભોળાનાથ, ઐ નમઃ નારાયણ.





દીકરી વહાલનો દરિયો...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી

■ સુરત ■



મારી દ્રષ્ટિએ મા એ મમતાની મૂર્તિ છે. પિતા વાત્સલ્યની મૂર્તિ છે, પરંતુ દીકરી એ દયાની મૂર્તિ છે. એ મમતા છોડીને પતિગૃહે જાય છે. એવા વાત્સલ્યનું સ્થાન પણ બદલાતું હોય છે. પરંતુ એનું દયાપણું અકબંધ રહે છે અને તે ખાસ કરીને પિતા તરફની એની દયા, મારા અનુભવમાં પણ ખૂબ જ વિશેષ હોય છે.

દીકરી જીવનની તમામ ઘટનાઓ પોતાના વિવેક અને મા-બાપના સંસ્કારના બળે સહી લેતી હોય છે, જીરવી લે છે, પરંતુ એના મા બાપને કાંઈ થાય એ એના માટે સદાય અસહ્ય હોય છે. કોઈ એને કહે કે તારા પિતાની તબિયત સારી નથી. બસ, દીકરીની સ્થિતિ દીકરી જ જાણે.

ગુજરાતમાં જ નહીં આખા દેશમાં દીકરીઓની સંખ્યા ઘટતી જાય છે. અરે ! તમે થોડી વાર તો વિચાર કરી જુઓ, બેટી જ નહીં હોય તો શું થશે? સમાજનો પાયો જ ડગમગી જાય, સંબંધો અને વહાલપના તાંતણા તૂટી જાય, પછી કોને કહેશો ફર્ક કે માસી? કોને કહેશો બહેન? કોની પાસે બંધાવશો રાખડી? ગૌરી વ્રત, જયાપાર્વતી કે ભાઈબીજનું શું થશે? દીકરા માટે વહુ કયાંથી લાવશો?

બેટી બચાવોના કાર્યક્રમો કરવા પડે, એ માટે ચાત્રાઓ કાઢવી પડે... સમસ્યા બહુ ચિંતાનો વિષય છે. ઘણા સમાજોમાં દીકરી ઘટી રહી છે, ઉંમરલાયક છોકરાઓના વેવિશાળ ઘર ઘરની સમસ્યા બનતી જાય છે. દીકરી તો

અંતરનો ઉજાસ છે, એ તો આંગણાની તુલસી છે. સંસ્કારની સુગંધ અને દિલનો દીવો છે. ગર્ભમાં જ દીકરીને મારી નાંખવાનું કૃત્યને શું કહીશું? વિજ્ઞાનનો આવો ઉપયોગ? જીવનમાં પ્રકૃતિનો સરવાળો, સુસંગતિનો ગુણાકાર અને અધોગતિનો ભાગાકાર થતો રહેવો જોઈએ. આપણે તો ભાગાકારને પડતો મૂકીને અધોગતિનો ગુણાકાર કરવા બેઠા છીએ. એ આ ભૂણ હત્યા..... ગર્ભમાં જ હત્યા કરવાનું જે થઈ રહ્યું છે એ તો એવું પાપ છે જેના માટે અધોગતિ શબ્દ પણ નાનો પડે છે.

આપણે જાગવું પડશે, તમારે ઘરમાં વહુ જોઈએ પણ દીકરી ને જન્મતી અટકાવો, ગર્ભમાં જ હણી નાખો... આ વાત કહેતા જ અરેરાટી છૂટે છે. માફ કરજો, પણ આ આવનારી આફતના ઝેંઘાણ છે. ગાંડો એ કહેવાય જે પગ પર કુહાડી મારે... પણ આપણે તો ડાહ્યા થઈને કુહાડી પર પગ મારીએ છીએ !

દરેક ઘરમાં દીકરી તો હોવી જ જોઈએ. દીકરી વિના સૂનું આંગણું. હું પણ દીકરીનો બાપ છું. એટલે તો મારી આંતરડી

કકળે છે. બે હાથ જોડીને મારી તમારી પાસે ભીખ કહો તો ભીખ માંગવી છે. આપજો... ના નહીં પાડતા... તમે દીકરીને આ દુનિયામાં આવવા દેજો. એ સંસ્કારની સૂરત અને મમતાની મૂરત બની તમારા ઘરને ઉજાળશે. હું દીકરીના બાપ તરીકે આ અનુભવવાણી કહું છું.

મારી સમજ કાંઈક એવી છે કે પુત્ર એ પિતાનું રૂપ છે, પરંતુ પુત્રી એ તો પિતાનું સ્વરૂપ છે. પુત્ર એ બાપનો હાથ છે, પરંતુ દીકરી એ બાપનું હૈયું છે અને એટલે જ તો બાપ જ્યારે કન્યાદાન આપતો હોય ત્યારે, એ દીકરીનો હાથ જમાઈના હાથમાં આપતો હોય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ પોતાનું હૈયું જ કાઢીને આપતો હોય છે અને એટલે જ તો આપણા સમર્થ લોકકવિ શ્રી દાદભાઈએ ‘કાળજા કેરો કટકો મારા હાથથી છૂટી ગયો...’ એવી અનુભવ વાણી ગાઈ છે.

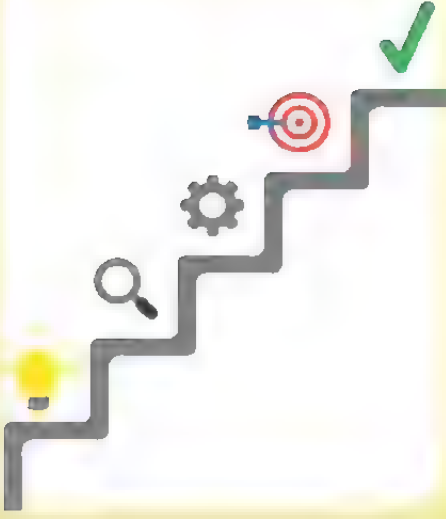
દીકરીને વળાવે ત્યારે બાપની ઉંમર હોય એના કરતા થોડા વરસ વધી ગઈ હોય એવું અનુભવાય છે.

હાર્દિક શુભેચ્છા

દસનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિનના
પ્રથમ અંક પ્રસિદ્ધ થવા બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.



અરૂઝ કિચન



શિક્ષણમાં

સફળતાના

પાંચ તત્વો...

ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંકિયા, દ્વોલ



જીવન એક લાંબી સફર છે, આ સફરમાં અવનવી ઘટનાઓ બનતી જ રહે છે. મનુષ્ય પોતાના જીવનકળ દરમિયાન અનેક અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે. આ અનુભવો તેમની જીવનપર્યંત પ્રવૃત્તિ દ્વારા અવનવી વ્યક્તિઓ સથે સંપર્ક કરાવે છે, તેમનાં સંપર્કથી સફળતા પ્રાપ્ત કરી હોય એવા અનેક કિસ્સા સમાજમાં જોવા મળે છે. એવું કહેવાય છે કે, પારસમણિ સંપર્કથી લોખંડ પણ સોનું બની જાય છે, માત્ર લોખંડ જ નહીં પથ્થર કે બીજા કોઈપણ હલકા પદાર્થો પણ પારસમણિના સ્પર્શથી મૂલ્યવાન બની જાય છે. આવું કોઈ પારસમણિ અસ્તિત્વમાં હોય કે ન હોય પણ વ્યવહારમાં તો આવા પારસમણિનાં ઉદ્દેશરૂપે જોઈ શકીએ છીએ. વાલિયા લૂંટારા જેવા લોખંડથી ચે હલકા

બદતર પદાર્થને નારદ જેવા પારસમણિનો સ્પર્શ થય અને વાલિયો વાલ્મિકી બની જાય છે. ગાંધીજીને પોતાની સફર દરમિયાન રસિકનું 'અન ટુ ધીસ લાસ્ટ' નામનું પુસ્તક વાંચવા મળ્યું અને તે 'મહાત્મ' સુધી પહોંચી શક્ય.

વિવેક નંદને રામકૃષ્ણ પરમહંસ રૂર મળ્યા અને તે સ્વમી વિવેકાનંદ બન્યા. એવ અનેક કિસ્સા જોવ, સંભળવ અને વાંચવા મળ્યા છે.

શિક્ષણમાં સફળતા માટે પણ અનેક મહાનુભાવોનાં જીવનમાં તેમના ગુરૂનાં આશીર્વાદો ફળ્ય છે. શિક્ષણમાં સફળતા માટે સફળતાના પાંચ તત્વો અહીં અપવમાં આપ્યા છે. આ પારસમણિ સમજ આ સફળતાની ચવી શિક્ષણમાં અનેક લોકોને સફળ બનાવશે. આ મહાનુભાવો પણ આ પાંચ તત્વોને આધારે જ ઉચ્ચ શિખરનાં સોપાનો સિદ્ધ કર્યા છે. તો ચલો આપણે પણ આ સફળતાનાં પાંચ તત્વોને ધ્યાનમાં લઈને શિક્ષણમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરીએ. સફળતાના પાંચ તત્વો નીચે મુજબ છે :

(૧) પરિશ્રમ અને પુરુષાર્થ :

દરેક વ્યક્તિએ પોતાના વ્યવસાયમાં પરિશ્રમ કરવો જ જોઈએ. 'આજસથી વધારે ઘાતક અને વધુ નજીકનો શત્રુ બીજો કોઈ નથી'. આજસ કરનારને કચારેય પણ સફળતા મળતી

નથી. (નજર સમે કરોળિયનું ઉદાહરણ આ માટે પુરતું છે.) જો કોઈપણ વિદ્યાર્થી એવું કહે કે હું કાલે વાંચીશ, કાલે લેશન કરીશ, પણ કલ ક્યારે આવતી નથી. અથવા જે દિવસનું વાંચન કે લેખન નથી કર્યું તે દિવસ તો તેણે ગુમવ્યો જ છે. દીપક બળે છે અને પ્રકાશ આપે છે અને શ્રેય રૂપે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. જો દીપક પણ પોત ન કર્યો દૂર રહી નિષ્ક્રિય બની જાય તો પ્રકાશરૂપી સફળતા તેનથી દૂર જતી રહે છે. તેથી શિક્ષણમાં સફળતા અને પુરુષાર્થ કરવો જ પડશે. તો જ તમે તમારા લક્ષ્યને આંખી શકશો. આળસથી કટાઈ જવું એનું કરતાં કામ કરીને ઘસાઈ જવું વધુ યોગ્ય ગણશે. સક્રિયતા એ જ જીવન છે, નિષ્ક્રિયતા મૃત્યુ છે. પરિશ્રમથી દૂર રહીને અભ્યાસમાં પડી રહેનારને જીવિત ન કહી શકાય.

(૨) આત્મવિશ્વાસ તથા બલિદાન :

દરેક ક્ષેત્રમાં સફળ થવા માટે આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે, લક્ષ્ય જેટલું મોટું હશે તેટલો જ માર્ગ પણ લાંબો હશે અને મુશ્કેલીઓ પણ તેટલી જ વધુ આવશે. તેથી તેટલો જ પ્રબળ આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. જેટલો આપણે પોતની ચોગ્યતા અને કાર્યક્ષમતા પર વિશ્વાસ કરીશું, તેટલી જ ઝડપથી સફળતા પ્રાપ્ત કરીશું. જેટલો પોતાની ચોગ્યતા પર અવિશ્વાસ કરીશું, તેટલાં જ આપણે વિવચન અને સફળતાથી દૂર રહીશું. શિક્ષણમાં ગમે તેટલા સંકટો આવે (આમ તો સંકટો આવતા જ નથી પણ પોતે એવું માની લે છે) છતાં પણ આપણાં વિશ્વાસને તિલાંજલિ ન અપવી. સફળતા પ્રાપ્તિ કે ઉપલબ્ધિ છે, તે મેળવીને જ ખેસવું જોઈએ. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે બીજી બાજુ પર બલિદાન (ત્યાગ)ની ભાવના હોવી જોઈએ. ઉચ્ચ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ હરવ-ફરવામાં સમય ન બગાડવો જોઈએ, ટેલિવિઝન

માટે પણ સમય ન બગાડવો. અપણી જૂની કહેવત છે કે ‘કંઈક મેળવવા માટે કંઈ ગુમાવવું પડે છે.’

(૩) સ્નેહ, સહાનુભૂતિ અને રસ :

દરેક વિષયમાં રસ, સ્નેહ અને સહાનુભૂતિ રાખવા જરૂરી છે. કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓને અમુક વિષયમાં વધુ રસ હોય તો તેમાં વધુ ગુણ આવે છે અને ઓછો રસ હોય તો તેમાં ઓછા ગુણ આવે છે. અભ્યાસના વિષયો કઠિન હોત જ નથી, પરંતુ તેના માટે જરૂર છે સ્નેહ અને સહાનુભૂતિની. કોઈપણ કાર્યમાં સ્નેહ અને સહાનુભૂતિનો સમવેશ કરવામાં ન આવે તો તે કાં તો નિષ્ફળતામાં બદલાઈ જશે, ક્યાં તો પ્રાપ્ત જ નહીં થાય. જે ફૂર, કઠોર તથા અસંવેદનશીલ છે તેના આ દુર્ગુણો જ તેના માર્ગમાં કંટક બનીને ફેલઈ જશે. ઉન્નતિ તથા વિકાસ તરફ જવની ઈચ્છા દરોવનાર વ્યક્તિને સ્નેહ અને સહાનુભૂતિને સ્થાન આપવું જરૂરી છે.

(૪) સાહસ અને નિયમિતતા :

પોતાના ગુણને આધારે ચોક્કસ માર્ગે આગળ વધનાર વ્યક્તિમાં જો નિર્ભયતાની ઊણપ હોય તો સમજી લેવું જોઈએ કે, તે પોતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકશે નહીં. કોઈપણ કાર્યમાં સફળ થવા માટે તે કાર્યમાં સાહસ કરી ઝંપલાવવું અને નિયમિત બની કાર્ય પૂરું કરવું. તો ચોક્કસપણે સફળતા પ્રાપ્ત થશે. “સાહસ વિના સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નહીં થાય.” શિક્ષણમાં પણ સાહસ કરી નિયમિત બની અભ્યાસ કરવામાં આવે, તો સફળતા તમારા કદમોમાં અવીને પડશે.

(૫) પ્રસન્નતા તથા માનસિક સંતુલન :

શરીરમાં રક્તની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ જરૂર સફળતા મેળવવા માટે પ્રસન્નતાની છે. અપ્રસન્ન વ્યક્તિ એક રીતે

નિર્જીવ જ હોય છે. એક નની સરખી નિષ્ફળતા આવાથી નિરાશ કે હતાશ થઈ જાય છે અને પોતનું માનસિક સંતુલન ગુમાવી દે છે, અવાહલકાં સ્વભવવાળી વ્યક્તિ સફળતાના મહાન પથ પર કેવી રીતે બિરાજમાન થઈ શકે. સતત ક્રિયશીલતા જ સફળતાનો આધાર છે. જે પોતાના વિષયમાં નિષ્ક્રિય રહે છે તે જીવિત પણ ન કહી શકાય. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે,

‘ઊઠો જાગો અને ઘ્યેલ પ્રાપ્તિ સુધી મંડય રહો.’

જે વૃક્ષ પર વધુ મીઠા ફળ પકે છે તે જ વૃક્ષને વધુ પથ્થરનો સમનો કરવો પડે છે, છતાં તે વૃક્ષ મીઠા ફળ આપવાનું બંધ કરી દેતું નથી, તેમ સારા કાર્યો કરવા છતાં પણ દિવનસંતોષી વધુ પછળ પડે છે, તો પણ સારા કાર્યો કરવાનું બંધ ન કરતું જોઈએ.

તમે તમારા કર્મચારીઓનું દર્પણ છો...

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ



**રાજ્ઞિ ધર્મિણિ ધર્મિષ્ઠાઃ પાપે પાપાઃ સમે સમાઃ ।
રાજાનમનુવર્તન્તે યથા રાજા તથા પ્રજાઃ ॥**

રાજા ધર્માત્મા હોય તો પ્રજા ધર્મનું આચરણ કરે છે. રાજા પાપી હોય તો પ્રજા પણ પાપકર્મ આચરે છે. રાજામાં ઉત્સાહનો ભાવ હોય તો પ્રજા પણ ઉત્સાહી હોય છે, કરણ કે પ્રજા હંમેશા રાજાનું અનુકરણ કરે છે.

મદ્યસુગમમાં રજા તેની પ્રજાના અદર્શ ગણાતા હતા, માટે પ્રજા પણ રાજાના પગલે ચલવાનું પસંદ કરતી હતી. આજે પણ પ્રજા સત્તાધારીને અનુકૂળ થઈ જવામાં શરણપણ સમજે છે. લોકશાહીમાં તો ‘પ્રજા એવો રાજા’, કારણ કે રજાએ પ્રજાના ટેકાથી ટકવાનું હોય છે.

તમે તમારું કર્મચારીઓ માટે દર્પણની ગરજ સારો છો. એ લોકો તમારું પોતાનું પ્રતિબિંબ જુએ છે. જે તમે ચીવટવળા હશે તો એ લોકો પણ બારીકદર્થી કામ કરશે. તમે જ રેટિયાળ હશે તો એ પણ વેઠ ઉતારશે. તમે પોતે જ કામમાં ગોટાળા કરતા હશે તો એ લોકો પણ ગોટાળા કરશે જ. માટે જ પૂર્ણ બનો. જેવા તમે પોતે પૂર્ણતા તરફ ગતિ કરશો એટલું જ બાકી બધું પણ અપોઆપ પૂર્ણતા તરફ ગતિ કરવા માંડશે. તમે તમારું વ્યાવસાયિક પ્રતિષ્ઠા નના રજા છો. તમારા હાથ નીચેના લોકો તમારું જ અનુકરણ કરશે.



ભયત ક્ષમતા

વધારવાના ઉપાયો...

શશીપુરી પી. ગોસ્વામી

સુરત



કંજૂસાઈ નહીં, પરંતુ કરકસર જરૂર કરો...

તમરી જરૂરિયાત અને મહેચ્છાઓની વચ્ચે એકદમ પતળી ભેદરેખા હોય છે. મોટાભાગના લોકો દેખાદેખી કે વટ પડવા માટે આડેધર ખચ્ખો કરતા હોય છે. તેના કારણે ખરીદી ઉપરાંત તેનો મેઈન્ટેનન્સ ખર્ચ પાછળથી મોંઘા પડતા હોય છે. કોઈપણ સાધનની ખરીદી કરતા પહેલ તેની વાસ્તવિક ઉપયોગિતા કેટલી છે તેનો અંદજ જરૂર કાઢવો જોઈએ. મોટાભાગના ઘરોમાં લકઝુરિયસ ચીજવસ્તુઓ સંઘનના બદલે શો-પીસ તરીકે વધુ જોવા મળતી હોય છે.

તમારી કમાણી, ભયત અને ખર્ચને અંકુશમાં રાખવાની ક્ષમતા (ગ્રેવડ) વધારવા આટલું જરૂર કરો.

- * લકઝુરિયસ ચીજ-વસ્તુ કે જેની જરૂર ના હોય તેની લોન કે ખરીદીથી હંમેશા દૂર રહો.
- * લકઝુરિયસ મકાન માટે ઊંચ વ્યજ/હપ્તાની લોન અતિ જરૂરિયાત વગર ક્યારેય ના લેશો.

- * લક્ઝુરિયસ વ્હીકલની ખરીદીથી દૂર રહી એવરેજ વ્હીકલથી ચાલવું હોય તો ચલાવી લેવાનો આગ્રહ રાખો.
- * પાન/માદા/સિગરેટ જેવા વ્યસન પાછળ દિવસના રૂ. ૫૦/ ગણીએ તો મહિને રૂ. ૧,૫૦૦/ અને વર્ષે રૂ. ૧૮,૦૦૦/ અને ૩૦ વર્ષે રૂ. ૫,૪૦,૦૦૦/-નો હિસાબ રાખો.
- * આવક વધતી જાય તેમ તેમ બિનજરૂરી ખર્ચાઓ વધારવને બદલે બચતની રકમ વધારવાનો આગ્રહ રાખો.
- * આકસ્મિક ખર્ચની સ્થિતિમાં રોકાણનો દુરાગ્રહ રખાયથી દૂર રહો.
- * આવા ઘણાં ખોટા ખર્ચાઓ જાતે શોધીને પણ અટકાવી શકો છો.
- * મોબાઈલ નંબર (સિમકાર્ડ)ની સંખ્યા જરૂર પૂરતા જ રાખો.

મૂડીરોકાણ વહેલા શરૂઆત કરવાથી થતા ફાયદા :

પશ્ચિમી જીવનશૈલી અને સુખ સમૃદ્ધિના સાધનોની ઘેલછામાં જીવતાં યુવાનો મૂડીરોકાણના મહિમાને ભૂલી રહ્યા છે. મોટભાગની આવક લોનન હપ્ત ભરવમ ખર્ચાઈ જતી હોય છે. પરંતુ જિંદગીની કિંમતી કમણીમાંથી બચત અને મૂડીરોકાણનું વહેલું અયોજન કરેલું હોય તો નિવૃત્તિકાળમાં વંદો આવતો નથી. કહેવનો મતલબ એવો પણ નથી કે ઘડપણની ચિંતામાં કંજૂસઈ કરીને ધનના ઢગલા ભેગ કરવ માટે યુવાની વેડફી નાંખવી. પરંતુ દરેક યુવાને

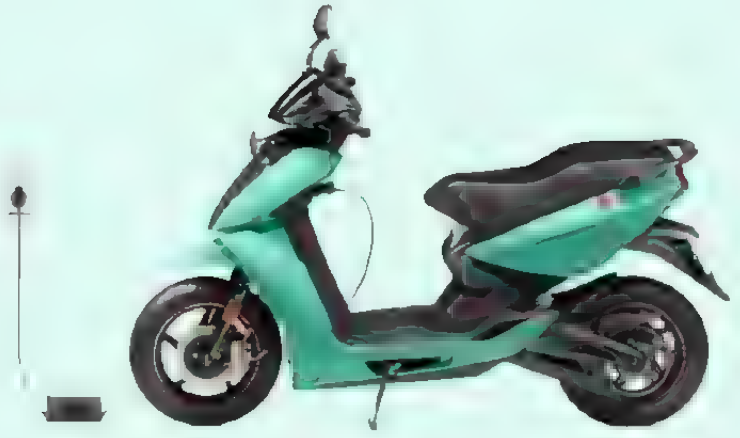
કમણીમાંથી ઓછામાં ઓછી ૧૦ ટકાનું યોગ્ય મૂડીરોકાણ કરવું જ જોઈએ.

વ્યક્તિગત રોકાણકારના કિસ્સામાં કોણે કેટલું, ક્યારે, શા મટે અને કેવી રીતે મૂડી રોકાણ અને બચત કરવાનું આયોજન કરવું જોઈએ તે પોત પોતાનું અલગ અલગ હોઈ શકે છે. પરંતુ આવક-ખર્ચના પ્રમાણમાં કમણીની શરૂઆતની સાથે જ બચત અને મૂડીરોકાણની ટેવ પાડે તો નિવૃત્તિ વયે તે સ્વનિર્ભર બનીને બાકીની જિંદગી આરામથી પસર કરી શકે છે. ઘરોડે એક વ્યક્તિ ૨૫ વર્ષની વયે કમણીની શરૂઆત કરે અને સાઠ વર્ષે નિવૃત્તિ લે ત્યાં સુધી દર મહિને માત્ર રૂ. ૧,૦૦૦/- જમા કરે તો પણ રૂ. ૪.૨૦ લાખની રકમ જમા થઈ જશે. હવે સરેરાશ વાર્ષિક વ્યાજ ૧૦ ટકા ગણવામાં આવે તો ૬૦ વર્ષે નિવૃત્તિની વયે રૂ. ૩૪ લાખ જેટલી માતબર રકમ તેજ હાથમાં આવશે.

બચત કે મૂડીરોકાણની જેટલી મોડી શરૂઆત કરીએ તેટલું આપણને નુકસાન જાય છે. જેમ જેમ આવક વધે તેમ તેમજ બચતનું પ્રમાણ પણ વધારતાં જવું જોઈએ. કારણ કે ૫૮ વર્ષ કે ૬૦ વર્ષની નિવૃત્તિ વયમર્યાદા તો અપણે નક્કી કરી છે, કુદરતે નહીં. નિવૃત્તિ જેટલી વહેલી લેવી હોય તેટલી વધુ કમણીનું આયોજન કરવું જોઈએ. દા.ત. ૫૦ વર્ષની વયે પહોંચેલી વ્યક્તિનો પગર એક કંપનીમાં રૂ. ૨૫,૦૦૦/ હોય અને બીજી કંપનીમાંથી રૂ. ૫૦,૦૦૦/ ની ઓફર આવે તો ૬૦ ના બદલે ૫૭ વર્ષે પણ નિવૃત્તિ થઈ શકાય.

ટીપ : ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય.

**જિંદગીમાં કેટલું મેળવવું જોઈએ એ નહીં,
કેટલું જોઈએ, એ નક્કી કરી દો.**



ચાલો જાણીએ કેટલાક
બેસ્ટ રેન્જના **ઇ-સ્કૂટર્સ** વિશે.
સિંગલ ચાર્જ પર મળશે
૧૪૦ કિ.મી. સુધીની રેન્જ...

પ્રતિકપુરી એમ. ગોસ્વામી
જામજોધપુર



ભારતના શ્રેષ્ઠ ઇલેક્ટ્રીક સ્કૂટર :

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં ટુ-વ્હીલર ઇલેક્ટ્રીક વાહનોનો ઘણો ક્રેઝ જોવા મળ્યો છે. ઇલેક્ટ્રીક ટુ વ્હીલરનું મર્કેટ ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યું છે. એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ પેટ્રોલની કિંમતોમાં વધારાને કારણે ઇલેક્ટ્રીક બઈકમાં રોકણ કરી રહ્યા છે. કેટલાક લોકો પર્યાવરણીય પરિબલોને કારણે પણ ઇલેક્ટ્રીક વાહનો તરફ વલણ ધરાવે છે. આ જ કારણ છે કે બજારમાં તેમની માંગ છે. જોકે, વચ્ચે આગળા છૂટાછવાયા બનાવોને કારણે લોકોમાં થોડી નકારાત્મક અસર જોવા મળી રહી છે. માર્કેટમાં તમને આ સેક્ટરના ઘણા મોડલ મળશે, જે આ કેટેગરીમાં ૪૫ હજાર રૂપિયથી

લઈને ૨ લાખ રૂપિયા સુધીના વાહનો ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે પણ ઇલેક્ટ્રીક ટુ વ્હીલર ખરીદવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો તમે આ ૪ ઇલેક્ટ્રીક વાહનો પર વિચાર કરી શકો છો...

Ather-450X :

એથર-૪૫૦એક્સ તેની પ્રીમિયમ ડિઝાઇન અને કામગીરી મટે જાણીતું છે. આ ઇ-સ્કૂટરમાં સરા ફીચર્સ અપવનમાં આવ્યા છે. તેને સિંગલ ચાર્જ ઉપર ૧૬૬ કિ.મી. સુધી ચલાવી શકાય છે. તે જ સમયે, બેટરીને સંપૂર્ણ ચાર્જ કરવામાં ૪ થી ૫ કલાકનો સમય લગે છે. તેની ડિઝાઇન ભવિષ્યવાદી છે. ડિજિટલ ડોક્યુમેન્ટ સ્ટોરેજ અને ઈન બિલ્ટ ગૂગલ મેપ્સ નેવિગેશન

જેવ સ્માર્ટ ફીયર્સ પણ Ather 450X મં આપવામાં અવ્ય છે. આ ફીયર્સ ૭-ઈંચની કલર ટચસ્ક્રીન પર એકસેસ કરી શકાય છે. જે 13GHz સ્પેડ્રોગન પ્રોસેસર સથે અપડેટ કરવમં આવી છે. બીજી તરફ તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તે લગભગ ૧.૧૮ લાખ રૂપિયા છે.

TVS iQube :

બીજી ઈ સ્કૂટર TVS iQube છે. તમને iQubeમાં ૭૮ કિ.મી. ની ટોપ સ્પીડ મળશે.



તેની બેટરીને સંપૂર્ણપણે ચાર્જ કરવામાં સડા ૪ કલકનો સમય લાગે છે. તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તે લગભગ ૧.૨૫ લાખ રૂપિય છે.

ઓલા ઇલેક્ટ્રીક S1-Pro :

આ ચદીમાં ઓલા ઇલેક્ટ્રીક S1-Pro પણ સામેલ છે. કંપનીના દાવ મુજબ, તે ૯૦ કિ.મી. ની ટોપ સ્પીડ પર દોડવામાં સક્ષમ છે. તે ૪ સમયે, તેને એક ચાર્જ પર ૧૨૧ કિલોમીટર સુધી ચલવી શકાય છે. તે ૪ સમયે, તેની બેટરી પૂર્ણ ચાર્જ થવમં ૫ કલકનો સમય લાગે છે. કિંમત વિશે વાત કરીએ તો તે આશરે રૂ. ૮૫,૦૯૯/- (એકસ-શોરૂમ) છે.

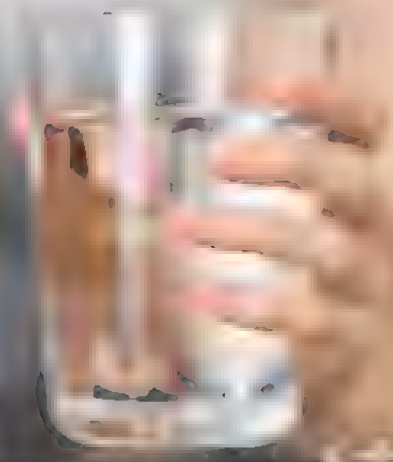
બીજી તરફ, તેની રેન્જ વિશે વાત કરીએ તો, કંપનીનો દાવો છે કે તે એક ૪ ચાર્જ પર ૧૦૦ કિ.મી. સુધી ચાલી શકે છે. તેને સડા ૪ કલાકમાં ફૂલ ચાર્જ કરી શકાય છે. જો તેની કિંમતની વાત કરીએ તો તમને તે લગભગ રૂ. ૮૮,૫૬૫/ (એકસ શોરૂમ, દિલ્હી)માં પડશે.

Revolt RV400 :

જો તમને બાઈકમાં રસ હોય, તો તમારા માટે Revolt RV400 સારો વિકલ્પ બની શકે છે. Revolt RV400 એક ૪ ચાર્જ પર ૧૫૦ કિ.મી. સુધી ચલાવી શકાય છે. તે ૪ સમયે,



પાણી



જામનગર

પાણી ક્યારે થોડું પીવું?

અરુચી, સળોખમ, મંદ ગ્ળી, સોજા, ક્ષય, મોંઠામંથી પાણી કે લળ પડવી, બળક પથારીમાં પેશાબ કરે, બહુમુત્ર, ઉદરરોગ, કોટ, તીક્ષ્ણ નેત્ર રોગ, નવો તવ, ગુમડાં અને મધુપ્રમેહમાં વધુ પડતું પાણી ન પીવું. આ રોગમાં જરૂરત મુજબ થોડું થોડું પાણી પીવું.

પાણી ક્યારે વધુ પીવું?

ઝાડા ઉલટી અથવા કૉલેરા જેવી સ્થિતિમાં જ્યારે શરીરમાંથી જલીય અંશ વધુ પડતો બહાર નીકળી ગયો હોય ત્યારે દર્દીને મદ, લીંબુ, ગ્લુકોઝ, ખંડ વગેરેમાં પાણી મેળવીને ધારંવર વધુ પ્રમાણમાં આપવું. પથરીના દર્દમાં કે પેશાબની અટકાયતમાં તથા પેશાબ ઓછો બનવાની તકલીફમાં, ધારંવર તરસ લાગતી હોય તેમજ શરીરમાં અંદરની ગરમીથી દાહ બળતર થતી હોય, ઝેરી પદાર્થ ખવાઈ ગયો હોય ત્યારે પાણી ખાસ વધુ પીવું.

પાણી ગરમ કરવાની રીત :

પાણી અડધું બળી જાય ત્યારે બરાબર ઉકાળેવું અને પકું કહેવાય. અત્યંત ઉષ્ણોદક

તાવ, ઉદરરસ, કફ, શ્વાસ, પીત્તદોષ, વયુ, આમ્લદોષ તથા મેદરોગનો નાશ કરવા ઉત્તમ છે. પાણી ઉકાળીને અર્ધું કરવાનો આ નિયમ હેમંત, શીશીર, વર્ષા તથા વસંત ઋતુ માટે છે.

ગરમ પાણી કોને અહિતકર છે?

પિત્તરોગ, રક્તવિકાર, રક્તત્વ, મુર્ચ્છા, વધુ તૃષ, દાહ, બળતરા જેવાં દર્દમાં ગરમ પાણી હિતકર નથી.

ગરમ પાણી કોને હિતકારી છે?

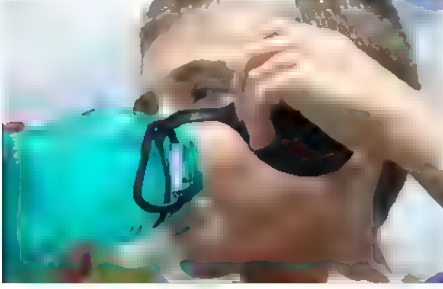
(૧) જેમને ઠંડુ પાણી મફક અવતું ન હોય તે લોકોએ ગરમ કરી ઠાંતેવું અથવા જરૂર નવશેકું પાણી પીવું હિતકર છે.

(૨) દાહ, ઝાડા, રક્તપિત્ત, મુર્ચ્છા, દાહનું ઘેન, વિષ, મુત્રની અટકાયત, પાંડુરોગ, તૃષ, ઉલટી, શ્રમ, મદત્વય, પિત્તનો રોગ અને સન્નીપત તાવ જેવા તમમ દર્દીઓને ગરમ પાણી લાભપ્રદ બને છે.

ઠંડુ પાણી કોણે ન પીવું?

જે લોકોને કફ, શરદી તથા વાયુનાં દર્દો હોય જેવાં કે જળોદર, સળોખમ, જુની શરદી,

છાતી કે પડખામાં શુળ, વાયુનુ દર્દ, ગળાના કાકડા, કંઠમાં સોજો, આફરો, શરદી કે વાટુ દોષથી થયેલી ઝડાની કબજિયાત, તવ, અરૂચી, સંગ્રહણી, પેટનો ગોળો, કફનો સ્વાસ, શરદીની



ખાંસી, ગડ રુમડાં, હેડકી વગેરે રોગ થતા હોય તેમજ જેમણે રેચ લઈ શુદ્ધી કરી હોય, નવો તાવ હોય, તથા જેમણે ઘી તેલ જેવાં પ્રવાહી પીધાં હોય તે બધાએ હંડુ પાણી પીવું નહીં. વળી હડકડા અને સળેપાતળ દર્દીને હંડુ પાણી આપવું નહીં. શારીરિક શ્રમ, ભોજન, વ્યાયામ, ચ, કોફી, ગરમ દૂધનું સેવન, શરીર પર કંઈક વાચું હોય અને ફળહાર ખાદ તરત જ કાચું હંડુ પાણી પીવું બહુ નુકસાન કરે છે. અવા સંજોગેમં તરસ લગે તો હૂંફાળું પાણી પીવું.

ઉકાળેલા પાણીના ગુણો :

પાણી ઉકાળી રોધા ભાગે બળી ગ્રણ ભગ બાકી રહેલું હોય તે પીત્તદોષ (ગરમી)નો નાશ કરે છે. અર્દો ભાગ બાકી રહેલું પાણી વાયુદોષનશક છે. જય રે ગ્રણ ભગ બળી ગયેલું અને એક ભગી બાકી રહેલું પાણી એકદમ હળવું, ભૂખવર્ધક અને કફનાશક છે. અવા રોધ ભાગે રહેલા પાણીને આરોગ્યજન કહે છે. આલું પાણી કફદોષથી થયેલ ઉદરસ, સ્વાસ (દમ) તથા તાવનો નાશ કરે છે. વળી તે પેટનો આફરો, પાંડુ, શુળ, હરસ, ગોળો (રુલ્મ), સોજો તથા પેટના દર્દો મટાડે છે. જે ઉકાળેલું પાણી ઉકાળવાના વસણમં જ ઢાંકણું ઢંકીને હંડુ કર્યું

હોય તે પાણી ગુણમં વાયુ, પિત્ત, કફ ગ્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તે રસવાહી નાડીઓમં જલદી પ્રસરે છે, પચવમં હલકું થાય છે અને કૃમી, તરસ તથા તાવને મટાડે છે. જે ગરમ પાણીને પવન નાંખી હંડુ કર્યું હોય તે પચવમં ભરે બને છે. રાત્રીના સમયે પીધેલું કોકરવર્ણ (જરક ગરમ) પાણી કફના જથ્થાને વિખેરી નાંખે છે. વાયુને દૂર કરે છે અને અપાચ્યને તરત પચવી દે છે. સવરે ઉકાળેલું પાણી સાંજે ન પીવું કેમ કે તે પચવમં ભારે પડે છે. રત્રે પીવ માટેનું પાણી સાંજે બનવી લેવું. તેવી જ રીતે સાંજે ઉકાળેલું પાણી સવારે ન પીવું.

ઓષધો નાંખી ઉકાળેલું પાણી :

મોથ, પિત્તપાપડો, સુગંધી વાળો, અખા જુન દાણા અને સુખડ અ બદાં દ્રવ્યો કે કોઈપણ બે-ગ્રણ નાંખી પાણી ઉકાળીને હંડુ કરવું. આલું પાણી પીવાથી તરસ, દાહ અને તાવ જલદી શંત થાય છે અને દર્દીને રહત થાય છે.

અજમાવાળું પાણી :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી (૮૫ ગ્રમ) તાજો નવો અજમો નાંખી અડદું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાટુ અને કફથી થતાં તમમ દર્દોમં ખસ લભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય, હૃદયનું શૂળ, પેટમં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરૂચી, મંદાગ્ની, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમીયં, અજીર્ણના ઝાડા, કૉલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમુત્ર, ડાયાબીટીસ જેવા અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. અ પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે.

ગુરા જળ :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧.૫ ચમચી જુર નાંખી ઉકાળવું. રોધા ભાગનું (એક ચતુર્થાંશ) પાણી બાળીને હંડુ પાડી ગળી લેવું. આ પાણી દાણા જળની જેમ હંડા ગુણ ધરાવે છે. ગુરા

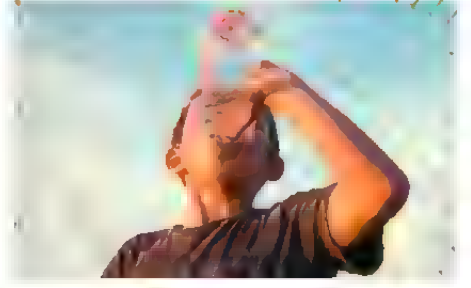
જળથી આંતરીયો મેલેરીય તાવ, આંખોની ગરમી, રતશ, હાથ-પગનો દાહ, વાયુ કે પિત્તની ઉલટી, ગરમી કે વાયુન ઝાડા, લોહી વિકર, બહું ટુંકા ગળે (૨૦-૨૨ દિવસે) માસિક આવવું. ગભરિયનો સોજો, વધુ પડતું માસિક આવવું, ફૂમી, પેશાબની અલ્પતા વગેરે દર્દોમાં લાભ કરે છે.

ઘાણા જળ :

૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧.૨ ચમચી સુકા (જુના) ઘાણા નખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યાં ઠારી, નીતારી ગાળી લો. આ પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પિત્તદોષ કે ગરમીથી પીડાતા કે પિત્તની તાસીરવાળા લોકોને મફક અવે છે. અવું પાણી ગરમી, પિત્તનો તાવ, દાહ બળતર, પિત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકર, અમ્લપિત્ત, હોજરીનાં ચંદા, લોહી દુગ્ધતા કે દહ સોજાવળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફૂટવી, રક્તસ્ત્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સુકો દમ, ખૂબ વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે આ પાણીમાં સાકર નખીને પીવું. જે લોકો કેફી માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વિષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આદું જળ વિષનાશક હોઈ લભપ્રદ છે.

સુંઠી પાણી :

(૧) એક લીટર પાણીમાં અડધી ચમચી સુંઠનું ચૂર્ણ નખી ઉકળવું. ઉકળે એટલે



ઉતરીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. અખા દિવસમાં ત્રણથી ચાર ગ્લાસ આ પાણી પીવું. એનથી કાયમી શરદી, ઉધરસ, સળેખમ, દમ, એલર્જી, જુનો તાવ, અપરો, ગેસ, અફરો, અજીર્ણ અને ભૂખનો અભાવ વગેરે મટે છે. સુંઠ વાયુ અને કફનો નાશ કરે છે, પરંતુ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તે માફક આવતી નથી. તેથી એસીડીટી, અલ્સર જેવી પિત્તન રોગોમાં આ પાણી ન પીવું.

(૨) સુંઠની એક ગાંડી મૂકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુંઠી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળીયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વસણમાં લઈ લેવું. આ સુંઠી જળ પીવથી કારમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ, શ્વાસ, હંફ, વરાદ, સસાણી, ફેફસાંમાં પાણી ભરવું, અજીર્ણ-અપરો, બહુમુત્ર (વારંવાર ખૂબ જ પેશાબ કરવા જવું) ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કારમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં ખાતરી પૂર્વક લાભ થાય છે.

ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા

શિવ ટ્રાન્સપોર્ટ, રબારીકા, જામખેધપુર.

પુનઃમુદ્રિત : ૧૧/૦૭/૨૦૨૨



એક ચોમાસામાં વરસાદ ઘણો મોડો પડ્યાથી નાશકારક રેલ આવી. ઘરતીના મોટા ભાગ પર પ્રાણી પ્રાણી થઈ રહ્યાં અને જંગલો, ખેતરો તથા ગામડાઓ ઘસડાતાં ચાલ્યાં. તે રેલનો ભય ભરેલો પણ રળિયામણો દેખાવ એક કુદરતનો શોખીન શપ્ત ગભરાટ સાથે કિનારે ઊભો રહીને જોતો હતો. છેટે નજર કરી જુએ છે તો એક ઝાડ તળે વાઘ, વરૂ, રીંછ, કુતરાં, બકરાં, ગાય, બળદ, ભેંસ, પાડા, હાથી, સાપ, નોળીયા, ઈત્યાદિ પ્રાણીઓ, ઘુજતા શરીરે એકએકની સાથે ભેળાઈને દબાઈને ઊભેલાં જણાયાં. તે સઘળાં જાણે એકએકના મિત્ર હોય તેમ વાતો કરતાં હતાં. આ શપ્તને તેની નવાઈ લાગી. તેથી ડરતો ડરતો પણ તેમની પાસે ગયો અને બોલ્યો, “દુઃખી પ્રાણીઓ ! મને મારશો ના, હું તમારો શત્રુ નથી. એક મિત્ર ખાતર હું આવ્યો છું. એક-એકથી ઉલટા સ્વભાવના અને એક-એકનાં શત્રુ જેવાં તમો પ્રાણીઓને, સંપથી સાથે ઊભેલા અને સુખ-દુઃખની વાતો કરતા જોઈ હું સાનંદાશ્ચર્ય પામું છું. કૃપા કરી જણાવો કે એનો

ભેદ શો છે?” તેઓમાંના એક વૃદ્ધ હાથીએ જવાબ દીધો, “ભલા માનવી ! આ રોલની નાશકારક આફતે અમને ડાહ્યા કર્યા છે અને અમારા સ્વભાવ બદલી નાંખ્યા છે. સંકટ જ્યારે સામટું અને સર્વેપર એકસરખું આવી પડ્યું ત્યારે પોતપોતાનું આગલું પાછલું વેર ભૂલી સાથે મળી જવામાં જ લાભ છે, સાથે મળી જવાથી અમો પરસ્પર દિલાસો મેળવીએ છીએ, એટલું જ નહીં પણ સંકટમાંથી બચવાના ઉપાય પણ અસરકારક રીતે લઈ શકીએ છીએ.”

બોધ : જે વેર કોઈ ઉપાયથી વિસરાતાં નથી તે વિપત્તિથી વિસરાઈ જાય છે. જે વેરીઓને મિત્ર થવાનો કદી સંભવ હોય નહીં, તેઓ આફત અને મરણ જેવા સમયે મિત્ર થઈ શકે છે. આફત જો કે ખરાબ વસ્તુ છે, તો પણ તેમાંથી કોઈ કોઈ વાર આ રીતે સારાં પરિણામ નીપજે છે. આફતથી ગભરાટ ઉત્પન્ન થાય છે, અને ગભરાટથી પ્રાણીઓનાં કઠણ દિલ નરમ બને છે, જેથી એ પ્રમાણે બને છે.



પત્ની : ડૉક્ટર પાસે જઈ આવ્યા?

પતિ : હા.

પત્ની : શું કીધું ડૉક્ટરે?

પતિ : ચા મૂકી દેવાનું કીધું છે.

પત્ની : તો મૂકી દો. મારેય પીવાની બાકી છે. તો ભેગી મારી પણ મૂકજો...

૦૦૦૦૦

ભૂરાએ એના ડાહ્યેટિશિયનને પૂછ્યું : શું શું અનલિમિટેડ ખાવાથી વજન ના વધે?

ડાહ્યેટિશિયને કહ્યું : ઘણું બધું છે...

“બગાસા ખાવ, હવા ખાવ, ઝોંકા ખાવ, ઉધરસ ખાવ, છીંક ખાવ, હીંચકા ખાવ, માન ખાવ, ભાવ ખાવ, માર ખાવ, ધકકા ખાવ, પૈસા ખાવ, માથુ ખાવ અને ખોટ ખાવ”

ઉપર મુજબનું જે ખાવું હોય એટલું ખાવ વજન નહીં વધે...

૦૦૦૦૦

પત્નીને ઉધરસ ચઢી તો પતિ કહે, “તારા ગળા માટે કંઈ લાવું?”

પત્ની: “દોઢેક તોલાનું મંગળસૂત્ર લેતા આવજો.”

પછી પતિને ઉધરસ ચઢી...

૦૦૦૦૦

* ટીચર: બોલ ભૂરા, જો અચાનક તારી સામે ભગવાન આવી જાય તો શું કરવાનું?

ભૂરા: પેલા તો કન્ફર્મ કરવાનું કે ભગવાન આપણી પાસે આવ્યા છે કે આપણે ભગવાન પાસે ગયા છીએ.

૦૦૦૦૦

છેલ્લા પાંચ વર્ષથી પત્નિની ફરિયાદ રહી છે કે, ભૂરા સવારે બ્રશ કર્યા પછી ટુથપેસ્ટની કેપ બંધ નથી કરતો... ખુલ્લી જ મૂકી દે છે...

આવતા અઠવાડીએ એની પત્નિનો જન્મદિવસ હતો... એટલે એને રાજી કરવા ઉપર જણાવેલ ફુટેવ છેડવાનું ભૂરાએ નકકી કર્યું...

એટલે ભૂરા દરરોજ સવારે બ્રશ કરીને ટુથપેસ્ટની કેપ ભૂલ્યા વગર બંધ કરતો... એવી આશા સાથે કે પત્નિએ તેના સુધર્મીની નોંધ લીધી હશે...

ભૂરા એના થેંકસની રાહ જોતો હતો... ત્યાં જ એણે રસોડામાંથી બુમ પાડી અને પૂછ્યું, હમણા ચાર-પાંદ દિ થી સવારે ઊઠીને તમે બ્રશ કેમ નથી કરતા?

૦૦૦૦૦

ઘરમાં એક જ સફરજન હતું અને એ ખાવા માટે ત્રણેય છોકરા ઝઘડી રહ્યાં હતાં.

ત્યાં મમ્મી એ આવીને કહ્યું, “જે મારું બધું કહ્યું માનશે, હું જે કામ કહું એ કરશે.” એને જ આ સફરજન મળશે.

આ સાંભળી નાનકો બોલ્યો, “હાલો બહાર રમવા... આ સફરજન તો પપ્પાને જ મળશે...”

૦૦૦૦૦

ભૂરાએ સાસુમાને સવારમાં ફોન કરીને કહ્યું કે “તમારી દીકરી હવે મારું કહ્યું બધું જ માને છે.”

તો સાસુમા હસતા હસતા કહે, “કુમાર મને ખબર છે હોં, તમે મને એપ્રિલફૂલ બનાવો છો.”

૦૦૦૦૦



હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ માટે ફાયદાકારક બદામનું સેવન

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ

જામનગર



શિયાળામાં ઘણા લોકો પોતાના આહારમાં સૂકોમેવો લેતા હોય છે. બદામ પણ એ આહારમાં એક છે. બદામમાં કેટલાય પોષક દ્રવ્યો છે. એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ અને એન્ટિ ઈન્ફ્લેમેટ્રી ગુણોને કારણે બદામ ત્વચા અને વાળ માટે ખૂબ જ સારી છે. બદામને આખી રાત પાણીમાં પલાળીને સવારે ખાવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. બદામમાં વિટામીન ઈ, ફાઈબર, ઓમેગા 3 ફેટી એસિડ અને પ્રોટીન જેવા તત્વો હોય છે. કેટલાક લોકો તેના ગુણને કારણે તેને સુપર ફૂડ પણ કહે છે. બદામ પ્રોટીનનો સારો સ્ત્રોત છે. એ ઉપરાંત બદામમાંથી મેંગેનીઝ અને પોટેશિયમ પણ મળે છે. તે હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે, સાથે જ બ્લડસુગરને નિયંત્રણ કરવામાં પણ મદદ કરે છે. બદામ બ્લડપ્રેશરની સમસ્યાથી પીડાતા લોકો માટે પણ ખૂબ જ લાભકારી છે.

બદામમાં રહેલા ફાઈબર અને પ્રોટીન પેટને ભરેલું રાખે છે અને ઓવરઈટિંગથી બચી શકો છો. તેનાથી પાચન ક્રિયા સારી થાય છે. વિશેષ તો તેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે. તેમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ ડાયાબિટીસથી બચાવે છે. હૃદયની બીમારી માટે કોલેસ્ટ્રોલને મુખ્ય કારણ મનાય છે. બદામ ખાવાથી તમારી હૃદય સંબંધિત બિમારી થતી નથી અને હાર્ટએટેકનું જોખમ પણ ઓછું થઈ જાય છે. કેમકે તે શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણને નિયંત્રણમાં રાખે છે. એ ઉપરાંત બદામમાં રહેલું વિટામિન-ઈ હૃદય અને મોટી ઊંમરે આંખમાં થતા નુકસાનથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. બદામમાં જોવા મળતાં પોષક તત્વો આરોગ્ય સાથે-સાથે વાળને પણ મજબૂત કરે છે. ઓમેગા 3 ફેટી 3 એસિડ બદામમાં પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે, જે શરીરમાં લોહીના પ્રવાહને સામાન્ય કરે છે.



સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તળવી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)